

# 夏のスポーツ祭り～家族・友人みんなでスポーツしよう！～

## 2022年7月3日(日)

会場：テラス沼田7階 ミズノウエルネス沼田  
防災ひろば(一部) ★は事前申し込み必要です

トレーニングルーム体験  
無料  
9:00～19:00  
16歳以上

### ★①アウトドアヨガ

第一部10:00～11:00  
第二部 14:00～15:00  
定員 各15名  
対象 中学生以上  
テラス  
参加費 500円

### ②健康体づくり体験 ラダー&ミニハードル& ミニトランポリン●

10:00～12:00  
定員 なし  
対象 4歳以上  
ルーム1  
参加費 無料

### ★③ミス/走り方教室

第一部 10:00～11:00  
第二部 11:30～12:30  
定員 各20名  
対象 小学1年～3年  
防災ひろば(受付7階)  
参加費 500円

スタジオプログラム  
ファイトウ&  
メガダンス体験  
15:45～16:15  
無料 中学生以上

### ★④ミス/ スポーツ塾鉄棒教室

14:00～15:00  
定員 20名  
対象 小学1～3年  
ルーム1  
参加費 500円

### ⑤キッズヘキサスロン ミス/グッスで 跳ぶ・投げる体験

① 10:00～12:00  
② 14:00～16:00  
定員 なし 参加費 無料  
対象 4歳以上

### ★⑥100年歩ける カラダをつくろう教室

目指そう元気に100歳以上  
15:30～17:00  
定員20名  
対象概ね60歳以上  
ルーム1  
参加費 500円

### ⑦ラティカルバーチャル スタジオ体験会

11:15～12:15  
定員 25名(先着)  
対象 中学生以上  
スタジオ 参加費・無料

### ⑧スローエアロビック体験& ダンスステージショー&鳴子踊り・ トランポビクス体験 ●

13:00～13:45 スローエアロビック体験  
14:00～14:30 ダンスステージショー  
14:45～15:30 鳴子踊り  
13:45～14:30 体験

### ⑨モトタイル体験

考える+運動する 脳力の基礎を育てる運動タイル  
① 10:00～12:00  
② 13:00～16:00  
対象 4歳以上 参加費 無料  
トレーニング室フリースペース

定員 なし  
対象 3歳以上  
スタジオ 参加費 無料

ポッチャ体験  
無料  
10:00～16:00  
4歳以上

### 姿勢解析測定(500円)●

姿勢の特徴がわかり、未来の姿も分析できます！対象 5歳以上  
10:00～16:00(受付15:30まで) \*当日受付

### 体組成測定(200円)●

体脂肪量・筋肉量が分かる！ 対象 5歳以上  
10:00～16:00(受付15:30まで) \*当日受付

持ち物:運動できる服装、室内用運動靴(走り方教室は外履き運動靴)、タオル、飲みもの、マスク  
各講師: うすねニュースポーツクラブ指導員(●教室) ミズノスポーツサービス指導員(●教室以外)  
当日は検温・連絡先のご記入をお願いしております。  
【当日トレーニングルームは通常営業しています。施設利用料は当日無料でご利用できます。】

ミズノウエルネス沼田(指定管理者 ミズノグループ) 担当: 財政課

テラス沼田7F 問い合わせ・★教室事前申込み先 TEL 0278-25-3737 FAX 0278-25-3738



# 2022年7月～9月健康スポーツ教室ご案内

## ミズノウエルネス沼田 回覧



※今後、新型コロナウイルス感染症拡大状況により、日程や詳細等に変更が生じることがあります。予めご了承下さい。

対象	教室名	開催期間（開催除外日）	曜日	時間	料金	定員	内容
中学生以上	アウトドアヨガ	7月3日	日	①10:00～11:00 ②14:00～15:00	各回 ¥500	15名	7階施設内テラスでアウトドアヨガを行います。絶景の中、自然の風を感じながら気持ちと身体を癒しながらヨガをお楽しみください！
小学1～3年	ミズノ走り方教室	7月3日	日	①10:00～11:00 ②11:30～12:30	各回 ¥500	20名	走ることが楽しくなるミズノ走り方教室★速く走るためのポイント楽しく練習していきます！（1階防災ひるば 受付は7階で行います）
小学1～3年	ミズノ・スポーツ塾 鉄棒教室	7月3日	日	14:00～15:00	500	20名	鉄棒が苦手な人も、鉄棒をもっともっと上手になりたい人もたくさんのご参加お待ちしております！
概ね60歳以上	100年歩けるカラダを作る教室	7月3日	日	15:30～17:00	500	20名	100年歩けるカラダを目指し、姿勢・歩き方を学ぶ教室です。目指そう元気に100歳以上！
概ね80歳以上	80才から始める足腰トレーニング体験会	7月29日	金	13:00～14:00	500	15名	80歳からのカラダの動かし方プログラムをご紹介します。おうちで無理なくできる運動もご紹介。（見学も可。見学は無料できます。）
概ね90歳以上	90才から始める元気トレーニング無料体験会	9月28日	水	13:00～13:45	無料	5名	年齢に合わせて無理なく始められる運動をご紹介します。お気軽にご参加ください。（見学も可。）
概ね60歳以上	ミズノくらく足腰トレーニング体験会	7月1日、7月22日	金	15:00～16:00	無料	15名	これから運動を始めたい、ひとりで運動するのは難しい、仲間と楽しく運動したいひとのための運動スタート初心者向けの教室です。（見学可。）
概ね60歳以上	脳と身体を元気にする運動&栄養プログラム（ミズノララフィット&栄養）	① 7/8・22・29 ② 8/5・19・26 ③ 9/2・9・16	金	10:00～11:00	各回 ¥650	15名	脳トレと足腰を元気にする椅子に座った運動中心の筋トレを行います。またからだを作るための栄養講座を行います。
概ね60歳以上	足腰元気トレーニング教室（ミズノララフィット）	①7/5・19・26 ②8/2・9・23・30 ③9/6・13・20・27	火	10:30～11:30	各回 ¥500	20名	脳トレと足腰を元気にする椅子に座った運動を中心にカラダを気持ちよく動かします。いつまでも元氣なカラダを目指しましょう！
16歳以上	ミズノ卓球スクール（硬式・一般中級コース）	7/7～9/22 (8/11休)	木	13:30～15:00	各回 ¥1250	6名	中級者向けの卓球スクール教室です。フォア・バック・ツッツキのラリーが50本以上できる経験者が対象です。
小学生から高校3年	ミズノ卓球スクール選手養成コース	7/5～9/27 (8/16休)	火	19:10～20:40	各回 ¥2500	6名	大会出場を目指す方のための選手養成コースです。もう一歩高みを目指して！
小学1～3年	ミズノ・スポーツ塾（鉄棒）	①7/21～8/4 ②8/25～9/8 ③9/15～9/29	木	17:00～18:00	各コース ¥3000	10名	鉄棒が苦手な人も、鉄棒をもっともっと上手になりたい人もたくさんのご参加お待ちしております！鉄棒の他にも楽しく身体の動かし方を学んでいきます！
概ね60歳以上	100年歩けるカラダを作る教室	①7/7～8/4 (7/14休) ②8/25～9/15	木	10:00～11:30	各コース ¥4000	8名	100年歩けるカラダを目指し、姿勢づくり・立ち方・座り方・歩き方を学ぶ4回教室のコースです。何歳になっても動きやすいからだづくりを無理なく学びましょう！
16歳以上	はじめてのヨガ教室（UNIVERSAL YOGA EARTH）	7/1・8・22 8/5・19・26 9/2・9・16	金	13:15～14:00	各回 ¥500	10名	ヨガのシンプルな動作と瞑想で構成され、身体・呼吸・心を整えるマインドフルネスプログラムです。はじめてヨガをやってみた方におススメです！
16歳以上	100年歩ける姿勢づくりウォーキング（ミズノ骨盤ベルト付き）	9月17日	土	14:00～15:30	¥6500 ミズノ骨盤ベルトをお持ちの方は¥500	15名	ミズノ骨盤ベルトを利用して姿勢づくりを学ぶウォーキング教室です。
16歳以上	コツ骨&ワグ案体操（チューブ&リズム体操）	①7/6・20・27 ②8/3・10・17・24・31 ③9/7・14・28	水	15:45～16:45	各回 ¥500	15名	チューブを使った筋コンディショニングをインターバル・サーキットトレーニングで行うことにより短時間で効果的に筋力・筋持久力アップを引き出すプログラムです。
16歳以上	社交ダンス教室	木曜日コース 7/7～9/29 土曜日コース 7/2～9/24	木 土	14:00～15:00	各回 ¥550	20名	社交ダンスを皆さんで楽しく学びます。スタジオプログラムのレッスンです。
16歳以上	トランポックス	8/18～10/6	木	19:30～21:00	全8回 ¥4000	15名	ミニトランポリン上でウォーキングや軽い動きを加えることにより脂肪燃焼効果が高まり、メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病の予防・改善への効果も期待されます。不安定なトランポリン上の運動で無意識のうち筋力が鍛えられ、バランス感覚も身につくことで、肩こりや腰痛の軽減、転倒防止などにもつながります。

○バーチャルプログラム【映像レッスン：講師は映像で流れます】バーチャルプログラム月会員 ¥2500 下記プログラムが1カ月受け放題で利用できます！

対象	教室名	開催期間（開催除外日）	曜日	時間	料金	定員	内容
16歳以上	ユーバウンド ミニトランポリンで脂肪燃焼！	①7/10～9/25 ②7/2～9/24	日 土	①17:30～18:30 ②19:00～19:30	各回 ¥550	10名	専用のミニトランポリンを使い高強度かつ膝、足首等への負担が少ないプログラムです。体幹・下半身の筋力向上・心肺機能向上におすすのプログラムです。
16歳以上	ファイトウ 格闘技でリフレッシュ！	①7/5～9/27 ②7/10～9/25	火 日	①10:30～11:00 ②9:10～9:40	各回 ¥550	10名	キックボクシング・ムエタイ・マッシュアルアーツの動きをベースとした有酸素運動と無酸素運動の組み合わせを映像で行う暗闘レッスンです。
16歳以上	X55	7/10～9/25	日	16:45～17:15	各回 ¥550	10名	脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指す「ポディーカンタリング」のための理想的なワークアウトを1度に表現する、エネルギー高強度なプログラムです。

【全教室の持ち物】：室内シューズ、運動のできる服装、飲み物、タオル、マスク、参加料

### ☆施設無料体験☆

\*1回2時間 おひとり様1回まで  
回覧で見たとお電話ください

申し込み・お問合せ 〒378-0044 沼田市下之町888番地 テラス沼田 7F

ミズノウエルネス沼田 TEL 0278-25-3737 FAX 0278-25-3738

開館時間 火～土 9:00～22:00 日・祝 9:00～19:00 休館日 毎週月曜日 担当：財政課